

シーズン到来!

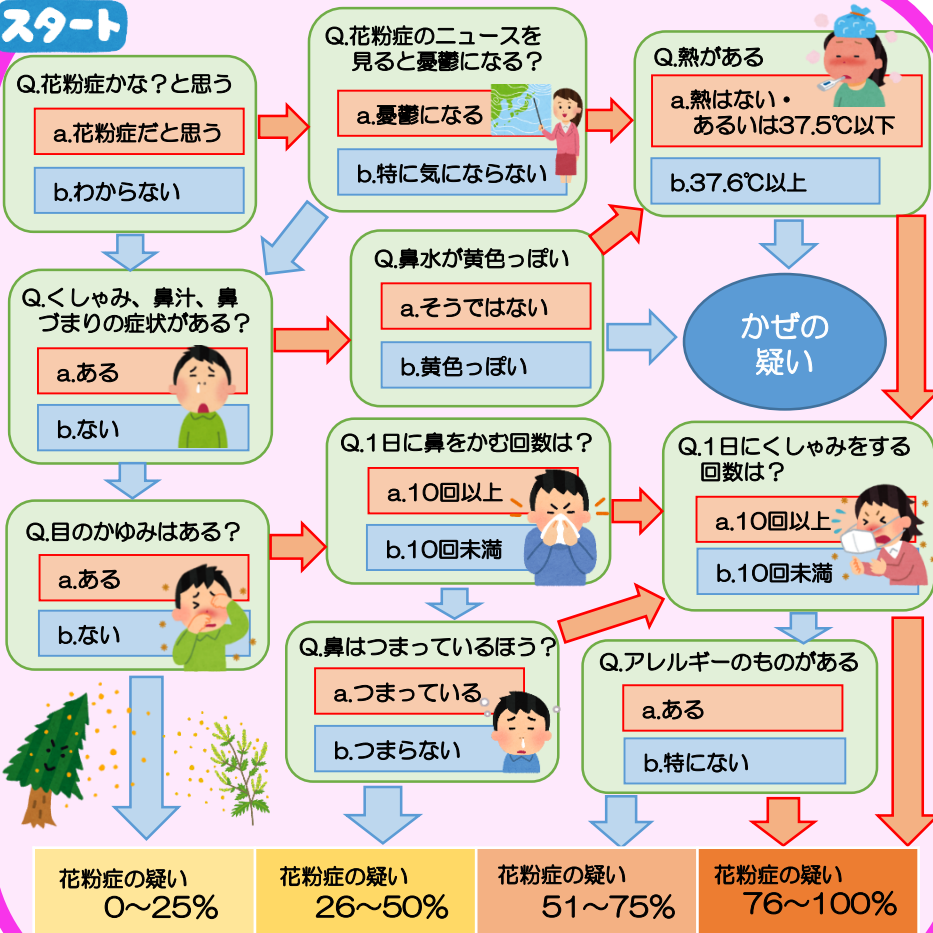
今日からできる花粉症対策

京都府農協健康保険組合

今年は、暖冬に加え季節外れの暖かさが影響し、スギ花粉の飛散開始が例年より早くなりました。今シーズンの花粉の飛散予測は、全国的に例年よりやや多い傾向となっており、中でも、近畿・東北・北海道エリアでは特に多くなる見込みです。早めの対策で花粉症をケアしましょう!

あなたは花粉症? かんたん診断フローチャート

スタート



参考:厚生労働省「的確な花粉症の治療のために第2版」より作成

花粉に負けない! セルフケアの知恵袋

目がゴロゴロかゆいときには?



眼鏡の着用

普通の眼鏡でも目に入る花粉は40%減少!



目薬を正しくさす

目薬の容器の先端がまつ毛やまぶたに触れないように!

鼻がムズムズするときには?



ワセリンで保護

ワセリンを鼻の入り口に塗ると、そこに花粉がくっついて奥にいかなくなります。

鼻がつまっているときの寝方

鼻うがい



鼻がつまって眠れないときは、つまっていない方を下にして横向きに寝ましょう。



のどがイガイガするときには?

マスクで保湿



飲み物を工夫



温かいハーブティーにはちみつを溶かして。ムズムズをケアする3大ハーブ、ペパーミント・エルダーフラワー・ネトルがおススメ!

肌がガサガサ荒れるときには?

花粉が肌に触れないようにする



帰宅後は優しく洗顔・保湿

気持ちがイライラするときには?

ストレスがたまると自律神経が不安定になり、花粉症の症状をますます悪化させてしまいます!



湯船に浸かってリラックス



家の中でできる適度な運動を